

ČEPICE A ŠÁTEK

Hlavou uniká nejvíce tepla. A zima na krk je nepříjemná. Ideální je multifunkční šátek - tunel.

JÍDLO

Kaše na snídani, studené obědy. Na delší treky se na vaření hodí sušená jídla, nejsou těžká. V řadě zemí můžeme koupit místní jídlo. Bomby k vaříči seženeme na místě (pokud letíme). Vaříč musí mít šroubovací ventil.

SVRCHNÍ BUNDA

Nepromokavou bundu oceníš. Hlavně ale nesmí profouknout. Ideální je s kapucí, až bude opravdu foukat nebo pršet.

TREKOVÉ HŮLKY

S náloží na zádech je v těžkém terénu oceníš.

TERMOPRÁDLO

Základem je oblečení vrstvit. Od kvalitního termoprádla, přes mikinu po zateplovací vrstvu.

DO BATOHU

Osobní lékárnička - Stačí obinadlo, ibalgin, něco na průjem, tvé osobní léky a náplasti na puchýře. Větší lékárnu má průvodce.

Čelovka - Nezapomeň k ní náhradní baterky.

Sluneční brýle

Doklady - Ať jedeš kamkoli. A taky kartička pojištění a peníze v hotovosti ke směně.

FILTR NA VODU

Co si budeme povídat, z vody je nejvíce průjmu a koho to na cestách nedožene. Kvalitní filtr na vodu do dvojice nic neváží a ušetří nám řadu problémů.

NA SPANÍ

Spacák - S komfortní teplotou okolo 0°C. Pěřový bude lehčí a skladnější.

Karimatka - Bez izolace odspodu ti bude zima v jakémkoli spacáku. Výrobci uvádějí tepelný odpor, ideální je R>3.

POHORKY

Nesmí ti promoknout a na nohy musí být teplo. Ideální jsou celokožené boty. Nezapomeň je navoskovat nebo naimpregnovat.

PONOŽKY

Bez dobrých ponožek ti kvalitní pohorky nepomůžou. Ideálně vlněné, tlusté a na každý den jedny, ať jsou nohy v suchu.



EXPEDITION
CLUB

SEZNAM VÝBAVY - CHECKLIST

Základní výbava

Stan
Spacák
Karimatka
Batoh + pláštěnka na batoh
Trekové hůlky
Pohorky

Vaření

Vaříč
Kartuše (pokud neletíme)
Zapalovač/křesadlo
Hrnec
Hrníček
Nůž
Lžíce
Jídlo
Filtr na vodu
Houbička

Oblečení

Termotriko dlouhé
Podvlíkačky
Termo mikina
Svrchní bunda
Zateplovací vrstva
Kalhoty nepromokavé
Elastický šátek - tunel
Čepice
Rukavice tenké
Spodní prádlo
Ponožky
Plavky

Hygiena

Mýdlo
Ručník
Toaletní papír
Kartáček na zuby
Zubní pasta
Papírové kapesníčky
Opalovací krém
Lůj na rty
Osobní lékárnička

Ostatní

Mobil + roaming
Hodinky
Čelovka + náhradní baterky
Power banka
Sluneční brýle
Foťák
Pár metrů provázku
Knížka
Něco na trávení volného času

Doklady

Občanka/pas + kopie
Kartička pojištění
Řidičák
Kreditní karta
Peníze v hotovosti

